UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

GALLETAS, DE SODA, SIN SAL

Fecha: Octubre 2012 Código: 100910

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las galletas de soda sin sal están hechas con harina, agua, ingredientes leudantes, y manteca vegetal o aceite. Las galletas pueden contener estabilizantes, sabores, y otros ingredientes.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las galletas de soda sin sal, vienen empacadas en cajas de 16 onzas, lo que rinde alrededor de 30 porciones de galletas, (porciones de 1/2 onza o alrededor de 5 galletas).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de galletas de soda sin sal en un lugar, fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en la caja que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las galletas de soda sin sal pueden comerse solas como un bocadillo.
- Coloque sobre las galletas de soda sin sal mantequilla de maní, queso cortado en rebanadas, o fruta para un bocadillo rápido.
- Triture las galletas de soda sin sal en pedazos y utilícelas para colocar sobre sopas y guisos, o utilícelas en recetas que requieran migas de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 5 galletas de soda sin sal cuentan como 1 onza en el Grupo de Grano de “MyPlate.gov.” Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 5 galletas (15g) galletas de soda sin sal

Cantidad Por Porción			
Calorías	65	Calorías de Grasa	15
			% de Valor Diario*
Grasa Total 1.5g			**3%**
Grasa Saturada 0g			**0%**
Grasa *Trans* 0g			
Colesterol 0mg			**0%**
Sodio 115mg			**5%**
Total de Carbohidratos 10 g			**3%**
Fibra Dietética 0.5g			**2%**
Azúcar 0g			
Proteína 1g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	4%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

HAMBURGUESAS DE POLLO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas pollo enlatado, escurrido
- 20 galletas de soda sin sal, trituradas en pedazos
- ¼ taza mayonesa ligera
- ¼ taza cebolla picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharaditas pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. En un tazón combine el pollo, las migajas de galletas, mayonesa, cebolla, jugo de limón, y pimienta negra. Forme 6 hamburguesas.

2. Caliente el aceite en una sartén grande; cocine las hamburguesas a fuego medio durante 2 a 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y calientes completamente.

Información Nutricional para 1 porción (1 hamburguesa) de Hamburguesas de Pollo							
Calorías	210	**Colesterol**	40mg	**Azúcar**	0g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasa	110	**Sodio**	480mg	**Proteína**	16g	**Calcio**	2mg
Grasa Total	12g	**Total de Carbohidratos**	8g	**Vitamina A**	0 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	0g				

Receta adaptada del " Food.com"

PASTEL DE CARNE FÁCIL

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra carne molida magra
- ⅓ taza cebolla, picada
- 1 huevo
- 20 galletas de soda sin sal, trituradas en pedazos
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal
- 1 taza salsa de tomate enlatada, baja en sodio

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.

2. Coloque la carne molida en un tazón grande. Añádale la cebolla, huevo, ¼ taza de salsa tomate, galletas, sal, y pimienta negra. Mézclelo hasta combinarlo bien.

3. Coloque la mezcla en un molde para hacer pan de 9x5 pulgadas. Cúbralo con la salsa de tomate restante y cúbralo con papel de aluminio.

4. Hornéelo de 45 minutos a 1 hora.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Pastel de Carne Fácil							
Calorías	260	**Colesterol**	90mg	**Azúcar**	2g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasa	150	**Sodio**	240mg	**Proteína**	16g	**Calcio**	38mg
Grasa Total	17g	**Total de Carbohidratos**	10g	**Vitamina A**	19 ER	**Hierro**	3mg
Grasa Saturada	6g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada del " Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades